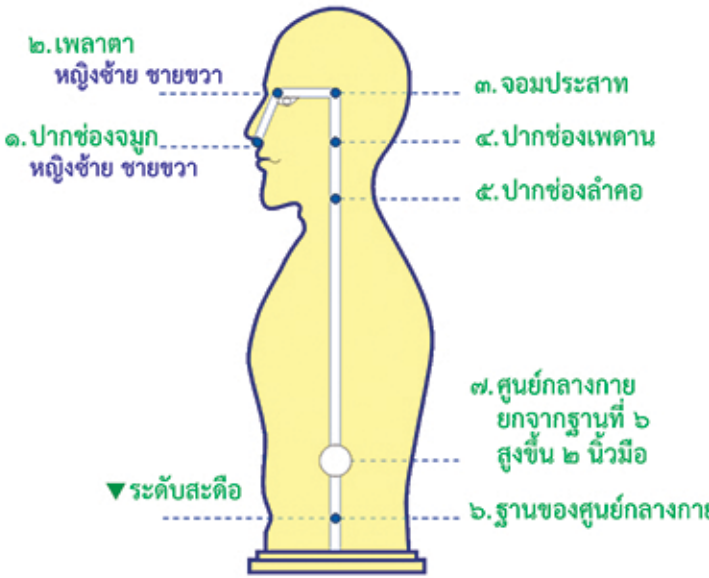
วิชชาธรรมกาย

ฉบับครึ่งหลักสูตร

สำหรับนักเรียนที่มีเวลาน้อย

โดย...นายการุณย์ บุญมานุช
อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี

รูปของตัวเราในท่าผ่าซีก



แสดงทางเดินของดวงนิมิต ๗ ฐาน

สร้างเป็นธรรมทาน

โดย

คณะลูกศิษย์

อ.ดร.มนัส โกมลฑา

ที่ระลึกงานฌาปนกิจ

อ.ดร.มนัส โกมลฑา

ณ เมรุวัดนครชื่นชุ่ม

อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

วันพุธที่ ๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

คติพจน์

“บำรุงภาคพระให้มีกำลังทุกสถาน”

ประวัติ
อ.ดร.มนัส โกมลฑา

เกิดวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๔๙๘
บิดา นายนิตย์ โกมลฑา
มารดา นางเงาะ โกมลฑา

มีพี่น้องร่วมบิดามารดา จำนวน ๕ คน

ประวัติการศึกษา

อ.ดร.มนัส โกมลฑา Ph.D. (สหวิทยาการ)

๒๕๒๔ ปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต
สถาบันราชภัฏนครสวรรค์

๒๕๓๕ ปริญญาโท ภาษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

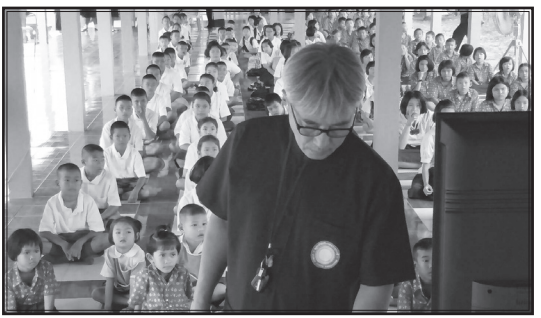
๒๕๔๘ ปริญญาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

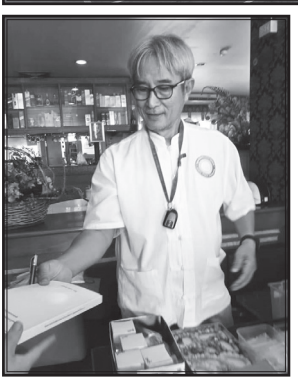
ประวัติการทำงาน

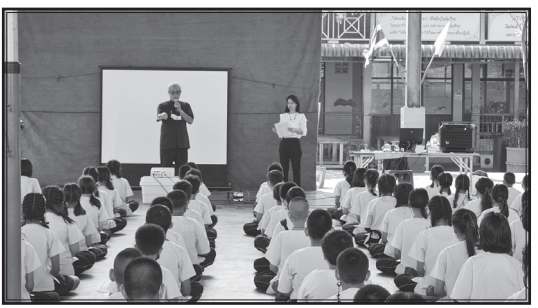
อาจารย์ สาขาวิชา มนุษยศาสตร์ ด้านภาษาไทย คณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน

ประวัติการสอนวิชชาธรรมกาย

อ.ดร.มนัส โกมลฑา Ph.D. (สหวิทยาการ) เป็นวิปัสสนาจารย์ สอนสมาธิวิชชาธรรมกาย ตามแนวทางของหลวงพ่อสด วัดปากน้ำภาษีเจริญ และอาจารย์การุณย์ บุญมานุช โดยได้ทำการสอนสมาธิวิชชาธรรมกาย หลักสูตรเบื้องต้นไปจนถึงหลักสูตรวิชชาธรรมกายชั้นสูง เป็นเวลานานมากกว่า ๒๐ ปี







คุณลุงการุณย์ บุญมานุช

อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี

- ❖ ผู้ทำวิชชาปราบมาร ผู้เขียนหนังสือปราบมาร ๖ เล่ม
- ❖ ผู้เขียนขยายความหลักสูตรวิชชาธรรมกาย ทุกหลักสูตร

คติพจน์

ศิษย์ต้องเก่งกว่าครูอาจารย์
โลกก็เจริญ ธรรมก็เจริญ
ถ้าศิษย์เก่งน้อยกว่าครูอาจารย์
จะทำให้โลกไม่เจริญและธรรมก็เจริญไม่ได้

ต้นปราบใหญ่

ดวงแก้วนี้ เป็นที่อยู่ของ
“จักรพรรดิต้นปราบใหญ่”
แม่ทัพปราบมาร พร้อมด้วยจักรพรรดิ
“ตรีภพ”, “หยกชมพู”,“ต้นปราบน้อย”
และ “ต้นปราบจักรีฤทธิ์”
รวมถึงจักรพรรดิอื่นๆ นับอสงไขยไม่ถ้วน
เมื่อท่านมีปัญหาใด โปรดตั้งใจ “บน”
ต่อ “ต้นปราบใหญ่”
แล้วท่านจะพ้นจากปัญหานั้นๆ

คำนำ

หนังสือ **"วิชาธรรมกายฉบับครึ่งหลักสูตรสำหรับนักเรียนที่มีเวลาน้อย"** ที่ท่านถืออยู่ขณะนี้ คือวิชาธรรมกายเบื้องต้นแบบครึ่งท่อน สำหรับท่านผู้ที่เห็นดวงธรรมปฐมมรรคเบื้องต้นแล้ว จะสามารถท่องวิชาในใจ เพื่อเดินวิชาจากดวงธรรมไปเห็นกายธรรมเบื้องต้น ๔ กายธรรม โดยเขียนเป็นคำท่องวิชาทั้งอนุโลม-ปฏิโลมกาย ตั้งแต่กายธรรมพระโสดาไปถึงกายธรรมพระอรหัตต์ และจากกายธรรมพระอรหัตต์กลับมาสู่กายธรรมพระโสดา

การทำเล่มเล็กนี้ ก็เพื่อบรรจุเนื้อวิชาให้เหมาะแก่เด็กนักเรียนที่เห็นดวงธรรมเบื้องต้นแล้ว จะได้ใช้ท่องวิชา เพื่อเดินวิชาเจาะดวงธรรมให้เห็นกายธรรมทั้ง ๔ กายธรรมได้

หากท่านประสงค์จะเรียนให้เต็มหลักสูตร โปรดติดตามได้ในหนังสือเล่ม **"ผู้ใดเห็นดวงธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ตถาคตคือธรรมกาย"** หรือ **"ทางรอดของมนุษย์มีทางเดียวเท่านั้น"** ต่อไป

นายการุณย์ บุญมานุช

อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี

คำชี้แจง

หนังสือ **"วิชาธรรมกายฉบับครึ่งหลักสูตรสำหรับนักเรียนที่มีเวลาน้อย"** ฉบับพิมพ์ ครั้งที่ ๑ หมดไปนานแล้ว

ก่อนหน้านี้ "มูลนิธิศึกษาการุณย์" ก็มีมีการจัดพิมพ์ แต่ข้าพเจ้าไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกับ มูลนิธิศึกษาการุณย์แล้ว จึงไม่ขอกล่าวถึง ณ ที่นี้

หลวงพ่อวัดปากน้ำได้สั่งให้พิมพ์ หนังสือ "วิชาธรรมกายฉบับครึ่งหลักสูตร สำหรับ นักเรียนที่มีเวลาน้อย" ขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง โดยในครั้งนี้จะจัดทำเป็น ๒ รูปแบบ คือ

๑) เป็นหนังสือเล่ม

๒) เป็นไฟล์ Pdf

ดร. มนัส โกมลฑา

ประธานกรรมการมูลนิธิการุณย์ต้นปราบ

สารบัญ

คำนำ ครั้งที่ ๑ ๑๑

คำชี้แจง ๑๒

สารบัญ ๑๓

การพัฒนาใจให้สว่างใส ๑๖

วิธีบูชาพระ ๒๑

การบอกกำหนดดวงนิมิต เพื่อพัฒนาใจต่อไป ๒๗

การวัดผล ๓๑

บทฝึกการพัฒนาใจที่ ๑
การรักษาดวงธรรมและรักษา
องค์พระธรรมกายไม่ให้เลือนหาย ๓๕

บทฝึกพัฒนาใจที่ ๒ ๓๗
การลำดับองค์ธรรมกายให้ได้ ๔ องค์
จากดวงธรรมดวงเดียว
ทั้งอนุโลม – ปฏิโลม

การเห็นที่ถูกต้อง ๔๘

การนำไปใช้ ๔๙

การรักษาธรรมกาย ๕๐

อานิสงส์ทันตาของการเห็นกายธรรม ๕๑

อานิสงส์ของการเห็นธรรม ๕๒

รักษ์ร่างพอสร่างร้าย รอดตน
ยอดเยี่ยม “ธรรมกาย” ผล ผ่องแผ้ว
เลอเลิศล่วงกุศล ใดอื่น
เชิญท่านถือเอาแก้ว ก่องหล้าเรืองสกล

ด้วยความหมั่น มั่นใจ ไม่ประมาท
รักษาอาตม์ ข่มใจ ไว้เป็นศรี
ผู้ฉลาด อาจตั้งหลัก นำนักดี
อันห้วงน้ำ ไม่มี มารังควาน”

เกิดมาว่าจะมาหาแก้ว
พบแล้วไม่กำ จะเกิดมาทำอะไร
สิ่งที่อยากก็หลอก สิ่งที่หยอกเขาก็ลวง
ทำให้จิตเป็นห่วงใย เลิกอยากลาหยอก
รีบออกจากกาม เดินตามขันธ์สาม
เรื่อยไป เสร็จกิจสิบหก ไม่ตกกันดาร
เรียกว่านิพพานก็ได้”

ไม่หยุด ไม่ถึงพระ ตัวหยุดนี่แหละเป็นตัวสำเร็จ
ผลไม้ดก นกชุม น้ำเย็น ปลาชอบอาศัย

ประกอบเหตุ สังเกตผล ทนใจเถิด ประเสริฐดีนัก
ประกอบเหตุ สังเกตผล สนใจเถิด ประเสริฐดี
นัก ประกอบในเหตุ สังเกตในผล สนใจเข้าเถิด
ประเสริฐดีนัก ประกอบที่ในเหตุ สังเกตดูในผล
สนใจหนักเข้าเถิด ประเสริฐดี ยิ่งนัก

ขุดบ่อล่อธารา ให้อุตส่าห์ร่ำไป
ขุดตื้นตื้นน้ำบ่มี ขุดถึงที่น้ำจึงไหล

การพัฒนาใจให้สว่างใส

การฝึกพัฒนาใจตามคำสอนของพระศาสดาข้อ ๓ ที่ว่า **สจิตฺตปริโยทปนํ** ซึ่งแปลว่า ทำใจให้สว่างใสนั้น มีการฝึกเป็น ๒ แบบ คือฝึกเฉพาะตน และฝึกเป็นหมู่คณะ มีข้อแนะนำดังนี้

๑. การฝึกเฉพาะตน

จะต้องเคร่งต่อตนเอง ว่าจะฝึกนานเท่าไร จะต้องหาสถานที่สงบ หาอุปกรณ์การฝึกไว้เฉพาะตน เช่น ดวงแก้วกลมขาวใสภาพแสดงทางเดินของใจ ๗ ฐาน ท่องคำสวดก่อนฝึกให้ได้ เพราะจะต้องกล่าวคำสวดก่อนฝึกพัฒนาใจ ท่องจำวิธีเลื่อนดวงนิมิต ตั้งแต่กำหนดดวงนิมิต เลื่อนดวงนิมิตไปฐานที่ ๑ ถึงฐานที่ ๗ ให้จำได้แม่นยำ เพราะเราปฏิบัติเอง เมื่อถึงขั้นฝึกจริง ทำไปแล้วเกิดติดขัด หากไปเปิดหนังสืออ่านดูอีก จะทำให้เสียจังหวะหรือเสียอารมณ์ ดังนั้น ต้องท่องจำให้จำได้ เพื่อความคล่องตัวในการฝึกของเรา

(ก.) ลำดับแรก ปรับปรุงท่านั่งเจริญภาวนาให้ถูกตำรา

(ข.) ลำดับที่สอง หลับตาแล้วนึกกำหนดดวงนิมิต เลื่อนดวงนิมิตจากฐานที่ ๑ ไปถึงฐานที่ ๗ ทำใจนิ่งอยู่ที่ฐานที่ ๗ คือศูนย์กลางของกาย แล้วกล่าวคำสวดในใจ เมื่อท่องคำสวดในใจจบแล้ว ให้ภาวนาต่อไปได้เลย บริกรรม สัม มา อะ ระ หัง เรื่อยไปตามกำหนดเวลาที่เราตั้งใจไว้

(ค.) ลำดับที่สาม ผลจากการเจริญภาวนาของเรา หากถึงขั้นเห็นดวงธรรมเบื้องต้นแล้ว จากนั้นเป็นการฝึกชั้นสูง ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

(ง.) เมื่อเสร็จการฝึก อย่าเพิ่งลืมตา จะต้องสวดแผ่เมตตาในใจเสียก่อน เสร็จจากสวดแผ่เมตตาแล้วจึงลืมตา พักจากการฝึกได้ บทสวดมนต์และบทสวดแผ่เมตตา ได้พิมพ์ไว้ให้แล้ว

๒. การฝึกเป็นหมู่คณะ

ได้แก่ การฝึกในครอบครัวหรือการฝึกในที่ประชุม หากผู้ฝึกมีจำนวนมาก จำต้องจัดที่นั่งให้ห่างกันพอสมควร ป้องกันคนข้างเคียงสัมผัสกับผู้อื่น เพราะผู้อื่นกำลังทำสมาธิ หากคนข้างเคียงมีเสียงรบกวนหรือไปสัมผัสตัวเขา จะทำให้เขาเสียสมาธิทันที หากจัดแถวก็ต้องเว้นช่องให้แต่ละบุคคลห่างกันพอสมควร เมื่อจัดที่นั่งให้แก่ผู้ฝึกเสร็จแล้ว จึงทำความตกลงในประการอื่นต่อไป

การฝึกแบบหมู่คณะนี้ จะต้องมีผู้นำหรือครู เพราะจะต้องทำหน้าที่นำเขาในทุกเรื่องตั้งแต่ต้นจนปลาย ดังนั้น ครูหรือผู้นำจะต้องฝึกตนเองให้ทำเป็นเสียก่อน เพื่อจะได้นำเขาได้คล่องตัว ทั้งนี้ รวมถึงการตรวจสอบผลการฝึกและบอกวิชาชั้นสูงแก่สมาชิกได้ ดังนั้น จึงขอให้ผู้นำหรือครูท่องจำบทสวดมนต์ก่อนฝึก; บทสวดแผ่เมตตา ; บทสวดมนต์บูชาพระศาสดา; บอกวิธีกำหนดดวงนิมิตและเลื่อนดวงนิมิตจากฐานที่ ๑ ถึงฐานที่ ๗ ให้จำได้ทั้งหมด อีก

ทั้งต้องจำขั้นตอนต่าง ๆ ของการฝึกไว้ทั้งหมด ว่าขั้นตอนใดทำอะไรอย่างไร

(ก.) การจัดห้องฝึก ในห้องนี้จะต้องตั้งโต๊ะหมู่บูชาในที่สูง ควรยกพื้นให้สูงขึ้นเพื่อตั้งโต๊ะหมู่บูชา โต๊ะหมู่บูชาประกอบด้วยพระพุทธรูป แจกันดอกไม้สดแต่พองาม

(ข.) อุปกรณ์การสอน ตั้งให้ต่ำกว่าโต๊ะหมู่บูชา มีดวงแก้วขาวใส ๑ ดวง ควรเป็นขนาดใหญ่เพื่อจะได้เห็นกันทั่ว มีภาพแสดงทางเดินของดวงนิมิต ๗ ฐาน ควรเขียนให้ใหญ่ เพื่อจะได้เห็นกันทั่ว

<u>ขั้นอธิบายแสดงวิธีปฏิบัติ</u>

เมื่อผู้นำหรือครูจัดที่นั่งให้แก่สมาชิกเสร็จแล้ว จากนี้ไปเป็นการอธิบายแสดงวิธีปฏิบัติการพัฒนาใจ ดังนี้

(ก.) ท่านั่งสมาธิ ว่านั่งอย่างไร ตามแบบที่กล่าวมาแล้ว

(ข.) อธิบายวิธีพัฒนาใจ ว่าทำอย่างไร เริ่มต้นจากการกำหนดดวงนิมิต ชูดวงนิมิตให้เห็นกันทั่ว การเลื่อนดวงนิมิตไปตามจุดต่าง ๆ

ในกายเรา ชี้ให้ดูภาพอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ เห็นว่าเข้าใจกันดีแล้ว จึงเริ่มปฏิบัติจริง

<u>ขั้นปฏิบัติจริง</u>

(ก.) กล่าวคำสวด ให้ผู้นำหรือครูกล่าวนำ แล้วสมาชิกสวดตามไปทีละวรรค จนกว่าจะจบ (หรือจะให้นั่งหลับตาทำสมาธิ โดยกำหนดดวงนิมิตไปตามฐานต่าง ๆ ๗ ฐานก่อน แล้วจึงกล่าวคำสวดที่ฐานที่ ๗ คือที่ศูนย์กลางกายก็ได้)

(ข.) เมื่อกล่าวคำสวดจบแล้ว ครูหรือผู้นำสั่งให้สมาชิกนั่งสมาธิ หลับตา สั่งให้กำหนดดวงนิมิต และนำให้สมาชิกเลื่อนดวงนิมิตไปตามฐานต่าง ๆ ๗ ฐาน ตามที่กล่าวแล้ว จากนั้น ให้โอกาสสมาชิกปฏิบัติเฉพาะตนประมาณ ๒๐ นาที

(ค.) การวัดผล ให้ผู้นำหรือครูถามสมาชิกว่าท่านใดเห็นดวงธรรมเบื้องต้นบ้าง เป็นหน้าที่ของครูจะต้องคัดสมาชิกที่เห็นดวงธรรมเบื้องต้นมาไว้ส่วนหนึ่ง เพื่อบอกวิชาชั้นสูงให้เขาปฏิบัติต่อไป

(ง.) เมื่อเสร็จจากการปฏิบัติ ให้ผู้นำหรือครูกล่าวคำสวดแผ่เมตตาก่อน โดยสมาชิกกล่าวตามไปทีละวรรค จนกว่าจะจบ ครั้นเสร็จจากกล่าวแผ่เมตตาแล้ว จึงจะถือว่า เสร็จสิ้นการฝึกคราวนี้

วิธีบูชาพระ
ของพระมงคลเทพมุนี
บูชาพระก่อนนั่งภาวนาทุกครั้ง

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง, ภะคะวันตัง สะระณัง คะโต, *(ชาย)* **คะตา,** *(หญิง)*

อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดทุกข์ได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สะวากขาตัง, ภะคะวะตา ธัมมัง สะระณัง คะโต, *(ชาย)* **คะตา,** *(หญิง)*

อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมัง อภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระธรรม, อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดภัยได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง, สังฆัง สะระณัง คะโต, *(ชาย)* คะตา, *(หญิง)*

อิมินา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดโรคได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ไหว้พระต่อไป

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ *(กราบลง ๑ หน)*

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ *(กราบลง ๑ หน)*

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ *(กราบลง ๑ หน)*

คำขอขมาโทษ

บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อเราไหว้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสร็จแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่ ขอขมาโทษงดโทษต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เราได้พลาดพลั้งลงไปแล้ว ด้วยกาย วาจา ใจ ตั้งแต่เด็กเล็กยังไม่รู้จักเดียงสามาจนกระทั่งถึงบัดนี้ ขอขมาโทษ งดโทษแล้ว กาย วาจา ใจ ของเรา จะได้เป็นของบริสุทธิ์ สมควรเป็นภาชนะทองรองรับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคตสืบต่อไป แต่ก่อนจะขอขมาโทษงดโทษพระรัตนตรัย พึงนอบน้อมพระรัตนตรัยด้วยปณามคาถา คือ นะโม ๓ หน หนที่ ๑ นอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต นะโมหนที่ ๒ นอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในปัจจุบัน นะโมหนที่ ๓ นอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอนาคต ทั้งหมดด้วยกัน ต่างคนต่างว่านะโมดัง ๆ พร้อมกัน ๓ หน ได้ ณ บัดนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

อุกาสะ, อัจจะโย โน ภันเต, อัจจัคคะมา, ยะถา พาเล, ยะถา มุฬเห, ยะถา อะกุสะเล, เย มะยัง กะรัมหา, เอวัง ภันเต มะยัง, อัจจะโย โน, ปะฏิคคัณหะถะ, อายะติง สังวะเรยยามิ

ข้าพระพุทธเจ้าขอโรกาส ได้พลั้งพลาดด้วยกาย วาจา ใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพียงไร แต่ข้าพระพุทธเจ้าเป็นคนพาลเป็นคนหลง อกุศลเข้าสิงจิต ให้กระทำความผิดต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้น แก่ข้าพระพุทธเจ้าจำเดิมแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้าจักขอสำรวมระวังซึ่ง กาย วาจา ใจ สืบต่อไปใน

เบื้องหน้า

กาย วาจา ใจ ของเราเป็นของบริสุทธิ์ ต่อไปนี้ จะได้อาราธนาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เข้าสิงสถิต ในกาย วาจา จิต สืบต่อไป

คำอาราธนา

อุกาสะ, ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา, สมเด็จพระพุทธเจ้า, ที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้ว, ในอดีตกาล, มากกว่าเมล็ดทรายในท้องมหา-สมุทรทั้ง ๔, แลสมเด็จพระพุทธเจ้า, อันจักได้ตรัสรู้, ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า, แลสมเด็จพระพุทธเจ้า, ที่ได้ตรัสรู้ในปัจจุบันนี้, ขอจงมาบังเกิด, ในจักขุทวาร โสตทวาร, ฆานทวาร ชิวหาทวาร, กายทวาร มโนทวาร, แห่งข้าพระพุทธเจ้า, ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ, ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา, พระนพโลกุตรธรรมเจ้า, ๙ ประการ, ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว, จะนับจะประมาณมิได้, และพระนพโลกุตรธรรมเจ้า, ๙ ประการ, ใน

อนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า, และพระนพโลกุตรธรรมเจ้า, ๙ ประการ, ในปัจจุบันนี้, ขอจงมาบังเกิด, ในจักขุทวาร โสตทวาร, ฆานทวาร ชิวหาทวาร, กายทวาร มโนทวาร, แห่งข้าพระพุทธเจ้า, ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ, ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา, พระอริยสงฆ์ กับสมมุติสงฆ์, ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว, จะนับจะประมาณมิได้, และพระอริยสงฆ์กับสมมุติสงฆ์, ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า, และพระอริยสงฆ์กับสมมุติสงฆ์, ในปัจจุบันนี้, ขอจงมาบังเกิด, ในจักขุทวาร โสตทวาร, ฆานทวาร ชิวหาทวาร, กายทวาร มโนทวาร, แห่งข้าพระพุทธเจ้า, ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

คำอธิษฐาน

ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า, คุณพระธรรมเจ้า, คุณพระสงฆเจ้า, (ท่านผู้หญิงว่า คุณครูบาอาจารย์) คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์, คุณมารดาบิดา, คุณทานบารมี ศีลบารมี, เนกขัมมบารมี

ปัญญาบารมี, วิริยบารมี ขันติบารมี, สัจจ-บารมี อธิษฐานบารมี, เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี, ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา, แต่ร้อยชาติพันชาติ, หมื่นชาติ แสนชาติก็ดี, ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา, ตั้งแต่เล็กแต่น้อย, ระลึกได้ก็ดีมิระลึกได้ก็ดี, ขอบุญบารมีทั้งหลายเหล่านั้น, จงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า, ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคและผล, ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด, นิพพานะปัจจะโย โหตุ ฯ

การบอกกำหนดดวงนิมิต เพื่อพัฒนาใจต่อไป

บัดนี้ ท่านทั้งหลายได้สวดมนต์ไหว้พระเสร็จเรียบร้อย ซึ่งการกล่าวคำสวดเช่นนี้ เป็นอุปการะให้การพัฒนาใจได้ผลดียิ่ง ดังนั้นก่อนฝึกพัฒนาใจทุกครั้ง จะต้องกล่าวคำสวดให้ครบบทสวด

จากนี้ไป ให้ทุกท่านนั่งขัดสมาธิ คือเท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือบนหน้าตัก มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย ตั้งกาย

ตรง ตั้งใบหน้าให้ตรง ไม่ก้มหน้า แล้วนึกทำใจให้ว่าง คือปราศจากเรื่องกังวลใจทั้งปวง แม้หน้าที่การงานและภารกิจส่วนตัว ไม่ต้องนำมาขบคิด นึกถึงคำสอนของพระศาสดาข้อ ๓ ว่า **สจิตฺตปริโยทปนํ** แปลว่า ทำใจให้สว่างใสนั้น มีวิธีทำดังนี้

ให้ทุกท่านหลับตา เพื่อให้ใจเปิด เมื่อหลับตาแล้ว ให้นึกถึงดวงแก้วกลมขาวใสสว่างโชติ มีขนาดเท่าแก้วตา นึกให้เห็นดวงแก้วขาวใสด้วยใจ เมื่อนึกได้แล้ว พึงเลื่อนดวงนิมิตไปตามฐานต่าง ๆ ในตัวเรา ดังต่อไปนี้

(๑.) <u>ปากช่องจมูก</u> (หญิงซ้าย ชายขวา)

น้อมดวงนิมิตใสมาที่ปากช่องจมูก สำหรับท่านหญิงปากช่องจมูกซ้าย สำหรับท่านชายน้อมมาที่ปากช่องจมูกขวา เอาใจสัมผัสดวงนิมิตใสเบา ๆ พร้อมกับบริกรรมในใจว่า สัม มา อะ ระ หัง จำนวน ๓ ครั้ง แล้วนึกให้ดวงนิมิตใสสว่างโชติ

(๒.) <u>เพลาตา</u> (หญิงซ้าย ชายขวา)

จากนั้น เลื่อนดวงนิมิตใสมาที่เพลาตา

สำหรับท่านหญิงเพลาตาซ้าย และท่านชายเพลาตาข้างขวา นึกบรรจุดวงนิมิตใสลงไปที่รูน้ำตาออกคือเพลาตา เอาใจสัมผัสนิ่งกลางดวงนิมิตใส บริกรรมในใจว่า สัม มา อะ ระ หัง จำนวน ๓ ครั้ง และนึกให้ดวงนิมิตใส เกิดความสว่างโชติ

(๓.) <u>จอมประสาท</u> (ในกะโหลกศีรษะ)

จากนั้น เลื่อนดวงนิมิตใสไปในจอมประสาท อยู่ในกะโหลกศีรษะ วิธีเลื่อนดวงนิมิตใส ให้ทำตาขาวเหมือนตาคนเป็นลม คือนึกเหลือกตากลับเข้าไปในกะโหลกศีรษะ พร้อมกับเลื่อนดวงนิมิตไปด้วย ให้ดวงนิมิตใสนิ่งอยู่ในกะโหลกศีรษะ แล้วให้ลืมเรื่องการเหลือกตาทันที เอาใจสัมผัสนิ่งกลางดวงนิมิตใส บริกรรมในใจว่า สัม มา อะ ระ หัง จำนวน ๓ ครั้ง และนึกให้ดวงนิมิตสว่างโชติ

(๔.) <u>ปากช่องเพดาน</u>

จากนั้น เลื่อนดวงนิมิตใสมาที่ปากช่องเพดาน เอาใจสัมผัสนิ่งกลางดวงนิมิตใส บริกรรมในใจว่า สัม มา อะ ระ หัง จำนวน

๓ ครั้ง และนึกให้ดวงนิมิตสว่างโชติ

(๕.) <u>ปากช่องลำคอ</u>

จากนั้น เลื่อนดวงนิมิตใสมาที่ปากช่องลำคอ อยู่ในหลอดลำคอ คะเนว่าอยู่เหนือลูกกระเดือกนิดหนึ่ง เอาใจสัมผัสนิ่งกลางดวงนิมิตใส บริกรรมในใจว่า สัม มา อะ ระ หัง จำนวน ๓ ครั้ง และนึกให้ดวงนิมิตใสสว่างโชติ

(๖.) <u>ฐานของศูนย์กลางกาย</u>

จากนั้น เลื่อนดวงนิมิตใสไปในท้องของเรา ดวงนิมิตใสตั้งอยู่ตรงไหน สมมุติว่ามีเส้นด้าย ๒ เส้น เส้นแรกสมมุติว่าแทงจากสะดือตัวเราเอง ขึงตึงทะลุข้างหลัง อีกเส้นหนึ่งสมมุติว่า แทงจากสีข้างขวาขึงตึงทะลุสีข้างซ้าย เราเห็นเป็นมโนภาพว่า ในท้องเรามีเส้นด้ายตัดกัน ๒ เส้น เป็นรูปกากบาท ตรงจุดตัดคือฐานของศูนย์กลางกาย เอาดวงนิมิตใสไปตั้งไว้ตรงจุดตัดของเส้นด้าย บริกรรมในใจว่า สัม มา อะ ระ หัง จำนวน ๓ ครั้ง และนึกให้ดวงนิมิตใสสว่างโชติ

(๗.) <u>ศูนย์กลางกาย</u> (ศูนย์ถาวร)

จากนี้ไป เลื่อนดวงนิมิตใสจากฐานที่ ๖ ให้สูงขึ้นมาประมาณ ๒ นิ้วมือตัวเอง คือ เลื่อนจากฐานของศูนย์กลางกาย มาที่ศูนย์กลางกาย เอาใจสัมผัสนิ่งกลางดวงนิมิตใส บริกรรมในใจว่า สัม มา อะ ระ หัง นึกให้ดวงนิมิตใสสว่างโชติ บริกรรมเรื่อยไปจำนวนร้อยครั้งพันครั้ง อย่างน้อย ๒๐ นาที ต่างคนต่างบริกรรม ผู้นำวิชาหรือครูเงียบเสียงชั่วคราว ให้โอกาสสมาชิกฝึก ต่างคนต่างฝึกตามวิธีการดังกล่าวแล้ว

การวัดผล

การวัดผลเบื้องต้น เป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้นำหรือครูจะต้องติดตามตรวจสอบ เพื่อทราบผลการปฏิบัติว่า ฝึกใจได้ผลเพียงใดหรือไม่ ? หากผู้ใดยังทำไม่เป็น จำต้องฝึกเบื้องต้นต่อไป รายใดที่สามารถฝึกใจระดับเบื้องต้นได้ ผู้นำหรือครูจะต้องบอกความรู้ชั้นสูงต่อไปเรื่อย ๆ ตามระดับความรู้หลักสูตรต่าง ๆ

นั่นคือ เมื่อสมาชิกฝึกเฉพาะตนเป็นเวลา ๒๐ นาทีแล้ว ผู้นำหรือครูจะต้องถามสมาชิกว่า ผู้ใดสามารถเห็นดวงธรรมในท้องของตน แสดงว่าฝึกพัฒนาใจเบื้องต้นได้แล้ว ผู้นำหรือครูจะต้องบอกความรู้ชั้นสูงให้เขาฝึกต่อไป ดังนี้

การบอกวิชาเมื่อฝึกเห็นดวงธรรมเบื้องต้นแล้ว

เมื่อการฝึกดำเนินการมาพอสมควรแล้ว ผู้นำหรือครูกล่าวเตือนสมาชิกผู้ฝึก ท่านใดยังไม่เห็นดวงธรรม หรือเห็นแล้วแต่ยังไม่ชัด หรือเห็น ๆ หาย ๆ ให้บริกรรมในใจว่า สัม มา อะ ระ หัง ต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเห็นดวงธรรมในท้องของตนเองสว่างใส จึงจะฝึกความรู้ชั้นสูงต่อไปได้

สำหรับท่านที่ฝึกจนเห็นดวงธรรมในท้องของตนเอง เป็นดวงแก้วขาวใสสว่างโชติ ***ให้บริกรรมในใจว่า หยุดในหยุด และหยุดในหยุด ต่อไป*** โดยส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรมนั้น จนกว่าจะเห็น "จุดขาวใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรม" นั้น และเมื่อเห็นจุดขาวใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรมแล้ว ***ให้ส่งใจนิ่งลงไป***

ที่จุดใสเท่าปลายเข็มนั้น พร้อมกับบริกรรมในใจว่า หยุดในหยุด และหยุดในหยุด ๆ ๆ ๆ ***แล้วจุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรมจะว่างและหายไป*** ในว่างใสนั้นจะเห็น***พระพุทธรูปขาวใสเป็นเพชร เกตุดอกบัวตูม*** ตัวเราหันหน้าไปทางใด องค์พระก็หันหน้าไปทางนั้น ท้องเราขณะนั้น มีสถานะประดุจท้องฟ้าปราศจากเมฆ พระพุทธรูปขาวใสนี้เรียกว่า “ธรรมกาย” เป็นกายแก้ว มีชีวิตจิตใจ มีความศักดิ์สิทธิ์ในการปกปักรักษาแก่ผู้เข้าถึง

กล่าวสวดแผ่เมตตา

ก่อนเลิกจากการฝึก พึงกล่าวสวดแผ่เมตตาเสียก่อนโดยผู้นำหรือครูเป็นผู้กล่าวนำ สมาชิกกล่าวตาม คำสวดแผ่เมตตา มีดังนี้

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อเวรา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อนีฆา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ.

เราเกิดมาแล้วหลายชาติ
แต่ไม่พบวิชาธรรมกาย
นับว่าเกิดความเสียหายแก่เรา
เหลือคณานับ
เมื่อพบแล้ว
จงกอบโกยให้สุดกำลัง

บทฝึกพัฒนาใจที่ ๑
การรักษาดวงธรรมและรักษาองค์พระธรรมกายไม่ให้เลือนหาย

ท่านที่ฝึกพัฒนาใจจนเห็นดวงธรรมขาวใสในท้องของตนแล้วก็ดี หรือท่านที่เห็นดวงธรรมแล้ว และต่อวิชาจนเห็นพระพุทธรูปขาวใส (ธรรมกาย) แล้วก็ดี พึงรักษาดวงธรรมหรือองค์พระไว้ให้จงดี ***ถ้าไม่รักษาไว้ จะเลือนหายไป*** เราจะเสียใจว่าเราหมดที่พึ่งทางใจเสียแล้ว วิธีรักษาให้ปฏิบัติดังนี้

(๑.) สำหรับท่านที่เห็นเพียงดวงธรรม ให้ส่งใจนิ่งอยู่กับดวงธรรมนั้น พร้อมกับบริกรรมในใจว่า หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ถ้าสภาพใจของเราหยุดได้ส่วนหรือนิ่งได้ส่วน ท่านจะเห็นดวงธรรมชัดเจน หากไม่หมั่นตรึก นึกตรอง คือไม่เอาใจจรดนิ่งไว้ที่ดวงธรรม จะทำให้ดวงธรรมมัวหมอง เลอะเลือนและหายไป

๒. สำหรับท่านที่เห็นองค์พระพุทธรูปขาวใส คือเห็นดวงธรรมแล้ว ผู้นำหรือครูบอกวิชาให้จนสามารถทำได้ถึงขั้นเห็นองค์ธรรมกาย วิธีรักษา ก็คือ ทำใจนิ่งอยู่กับดวงธรรมในท้องขององค์พระธรรมกาย มีวิธีทำดังนี้ ลำดับแรก ส่งใจนิ่งไปที่ปากช่องจมูกขององค์พระธรรมกาย ท่านหญิงส่งใจเข้าทางปากช่องจมูกซ้าย ท่านชายส่งใจเข้าทางปากช่องจมูกทางขวา บริกรรมในใจ หยุดในหยุด แล้วเลื่อนไปเพลาตาขององค์พระธรรมกาย จนในที่สุด ส่งใจนิ่งไปฐานที่ ๗ ขององค์ธรรมกาย วิธีเดินใจเหมือนกับวิธีเลื่อนดวงนิมิตซึ่งเราเคยฝึกมาแล้ว เมื่อเราเลื่อนใจไปที่ศูนย์กลางกายขององค์พระธรรมกายแล้ว พึงบริกรรมหยุดในหยุด ๆ ๆ ในอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้เห็นองค์พระธรรมกายขาวใสไว้เนือง ๆ หากไม่หมั่นตรึก นึกตรอง คือไม่เอาใจจรดนิ่งไว้ตามที่กล่าวแล้ว ทำให้องค์พระธรรมกายเลอะเลือนและจะหายไป

การเห็นธรรมกายมีคุณสถานเดียว โทษไม่มีเลย

บทฝึกพัฒนาใจที่ ๒
การลำดับองค์ธรรมกายให้ได้ ๔ องค์ จากดวงธรรมดวงเดียว ทั้งอนุโลม – ปฏิโลม

การฝึกบทนี้ เริ่มต้นจากการเห็นดวงธรรมเพียงดวงเดียว ให้ได้องค์พระธรรมกาย ๔ องค์ มีวิธีการฝึกดังนี้

พื้นฐานเดิม

พื้นฐานเดิม หมายความว่า ขณะนี้ท่านพัฒนาใจได้ระดับใด เราจะเริ่มเดินวิชาจากระดับนั้น สมมุติว่า ขณะนี้ท่านเห็นดวงธรรมเบื้องต้น คือเห็นดวงแก้วขาวใสในท้องของท่าน การเดินวิชาจะเริ่มจากดวงธรรมดวงเดียวนี้ให้ได้พระธรรมกาย ๔ องค์ มีวิธีท่องวิชาในใจเป็นคำท่องใจดังนี้

ลำดับแรก

-- ให้สมมุติใจของเราเป็นปลายเข็มเย็บผ้า เข็มเย็บผ้านั้นคือใจของเรา ส่งเข็มใจสัมผัสนิ่งไปกลางดวงใส บริกรรมใจ "หยุดในหยุด ๆ ๆ" นึกให้เห็น จุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม

กลางดวงใส

-- ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ "หยุดในหยุด" นึกให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป

-- เกิด**กายธรรมพระโสดา** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง **๕** วา สูง **๕** วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา

-- เราก็จะเห็นกายธรรมพระโสดาใสขึ้นชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุด ๆ ใสในใส ๆ

ลำดับสอง

-- ส่งใจมองปากช่องจมูกของกายธรรมพระโสดา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"

-- เลื่อนใจมองเพลาตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"

-- มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายธรรมพระโสดา ท่องใจ "หยุด

ในหยุด”

-- มองผ่านปากช่องลำคอลัดฐานลงไปในท้องของกายธรรมพระโสดา ท่องใจ “หยุดในหยุด” เห็นดวงธรรม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ “หยุดในหยุด” เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ “หยุดในหยุด” นึกให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป

*-- เกิด**กายธรรมพระสกิทาคามี** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง ๑๐ วา สูง ๑๐ วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา*

-- เราก็จะเห็นกายธรรมพระสกิทาคามีใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุด ๆ ใสในใส ๆ

ลำดับสาม

-- ส่งใจมองปากช่องจมูกของกายธรรมพระสกิทาคามี ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ “หยุดในหยุด”

-- เลื่อนใจมองเพลาตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"

-- มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายธรรมพระสกิทาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด"

--มองผ่านปากช่องลำคอลัดฐานลงไปในท้องของกายธรรมพระสกิทาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นดวงธรรม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ "หยุดในหยุด" นึกให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป

-- เกิด**กายธรรมพระอนาคามี** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง **๑๕** วา สูง **๑๕** วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา

-- เราก็จะเห็นกายธรรมพระอนาคามีใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดใน

หยุด ๆ ใสในใส ๆ

ลำดับสี่

-- ส่งใจมองปากช่องจมูกของกายธรรมพระอนาคามี ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"

-- เลื่อนใจมองเพลาตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"

-- มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายธรรมพระอนาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด"

--มองผ่านปากช่องลำคอลัดฐานลงไปในท้องของกายธรรมพระอนาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นดวงธรรม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ "หยุดในหยุด" นึกให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป

*-- เกิด**กายธรรมพระอรหัตต์** เป็น*

พระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตัก กว้าง **๒๐** *วา สูง* **๒๐** *วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา*

-- เราก็จะเห็นกายธรรมพระอรหัตต์ ใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุด ๆ ใสในใส ๆ

<u>หมายเหตุ</u> - นี่คือการเดินวิชาอนุโลมกายธรรม ๔ กายธรรม จากดวงธรรมดวงเดียวของแต่ละกาย ต่อไปจะเป็นการเดินวิชาปฏิโลมกายธรรมทั้ง ๔ กายธรรม ให้ท่านทั้งหลายท่องวิชาในใจดังต่อไปนี้

<u>ลำดับห้า</u>

-- ส่งใจมองปากช่องจมูกของกายธรรมพระอรหัตต์ ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"

-- เลื่อนใจมองเพลาตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"

-- มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลก

ศีรษะของกายธรรมพระอรหัตต์ ท่องใจ "หยุดในหยุด"

-- มองผ่านปากช่องลำคอลัดฐานลงไปในท้องของกายธรรมพระอรหัตต์ ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นดวงธรรม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ "หยุดในหยุด" นึกให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป

*-- เกิด**กายธรรมพระอนาคามี** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง **๑๕** วา สูง **๑๕** วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา*

-- เราก็จะเห็นกายธรรมพระอนาคามีใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุด ๆ ใสในใส ๆ

ลำดับหก

-- ส่งใจมองปากช่องจมูกของกายธรรมพระอนาคามี ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชาย

มองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"

-- เลื่อนใจมองเพลาตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"

-- มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายธรรมพระอนาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด"

-- มองผ่านปากช่องลำคอลัดฐานลงไปในท้องของกายธรรมพระอนาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นดวงธรรม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ "หยุดในหยุด" นึกให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป

-- เกิด**กายธรรมพระสกิทาคามี** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง ๑๐ วา สูง ๑๐ วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา

-- เราก็จะเห็นกายธรรมพระสกิทาคามี

ใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุด ๆ ใสในใส ๆ

ลำดับเจ็ด

-- ส่งใจมองปากช่องจมูกของกายธรรมพระสกิทาคามี ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"

-- เลื่อนใจมองเพลาตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"

-- มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายธรรมพระสกิทาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด"

-- มองผ่านปากช่องลำคอลัดฐานลงไปในท้องของกายธรรมพระสกิทาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นดวงธรรม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม

-- ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ "หยุดในหยุด" นึกให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป

*-- เกิด**<u>กายธรรมพระโสดา</u>** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง **๕** วา สูง **๕** วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา*

-- เราก็จะเห็นกายธรรมพระโสดาใสขึ้นชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุด ๆ ใสในใส ๆ

<u>หมายเหตุ</u> - นี่คือการปฏิโลมกายธรรม ๔ กายธรรม จากดวงธรรมดวงเดียว ให้เราเดินวิชาอนุโลม-ปฏิโลมกายธรรมเช่นนี้หลาย ๆ เที่ยว จะทำให้ดวงธรรม-กายธรรมของทุกกายใสขึ้น จนส่งผลให้รู้ญาณของเราดีขึ้น และเป็นบาทฐานให้เราเดินวิชาชั้นสูงได้ต่อไป

<u>ลำดับแปด</u>

เมื่อเราเดินวิชาอนุโลม-ปฏิโลมกายธรรมหลาย ๆ เที่ยว จนเป็นที่พอใจแล้ว คือ เกิดความใสสะอาดทุกดวงธรรมและทุกกายธรรมแล้ว ให้เราจบการเดินวิชาประจำวันที่กาย

ธรรมพระอรหัตต์ โดยส่งใจมองเข้าไปในท้องของกายธรรมพระอรหัตต์ (อย่าลืมเดินใจไปตามฐานทั้ง ๗ ฐานด้วย) นึกให้เห็นดวงธรรมของกายธรรมพระอรหัตต์ แล้วส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรมของกายธรรมพระอรหัตต์ นึกให้เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรม ท่องใจหยุดในหยุด ๆ ใสในใส ๆ แล้วเราจะเห็นดวงธรรมของกายธรรมพระอรหัตต์ และกายธรรมพระอรหัตต์ใสแจ่มในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กายธรรมก็จะให้การดูแลปกปักรักษาพวกเราได้อย่างเต็มกำลังของพระองค์

<u>หมายเหตุ</u> - ใจเราต้องทำงานสองอย่างควบคู่กันไป คือ
(๑.) ท่องวิชาในใจ และ
(๒.) ใจเราอีกใจ <u>ทำงาน</u> ตามที่เราท่อง
- อย่าลืม ! ต้องท่องวิชาด้วย ถ้าไม่ท่อง กิเลสจะปิดวิชา ทำให้เกิดความวกวน

การเห็นที่ถูกต้อง

- ต้องเห็นธรรมกายในท้องของตน เพราะที่ศูนย์กลางกายของเรา มีสภาวะเป็น "สุญญตา" มีลักษณะกว้างใหญ่ไพศาล ประดุจท้องฟ้าปราศจากเมฆ มีสภาพขาวและใส ธรรมกายใหญ่เท่าไรและของจำนวนมากเท่าไร ก็บรรจุเท่าไรไม่เต็ม

- การเห็นธรรมกายเป็นการเห็นด้วยใจ ไม่ได้เห็นด้วยนัยน์ตาของกายมนุษย์หยาบ เพราะถ้าเราหลับตาแล้วใจจะเปิด ถ้าตาไม่หลับใจก็ไม่เปิด การเห็นธรรมกายนั้น เห็นได้ทุกด้าน ทั้งด้านบน ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านล่าง ด้านข้าง ธรรมกายนั่งในท่าขัดสมาธิ กายมนุษย์หันหน้าไปทางใด ธรรมกายก็หันไปทางนั้น

การนำไปใช้

- นึกให้เห็นกายธรรมพระอรหัตต์ในท้องของตนเนืองนิจ โดยแบ่งใจออกเป็น ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งใช้ในภาระหน้าที่ประจำวัน อีกส่วนหนึ่งให้นึกดูดวงธรรมในท้องกายธรรมพระอรหัตต์ เมื่อมีทุกข์ภัยอะไร ให้ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรมของกายธรรมพระอรหัตต์ แล้วอธิษฐานให้พระองค์ทรงช่วย ประสงค์อะไรก็บอกความต้องการไปในทางที่ชอบ อธิษฐานใจเสร็จแล้ว ให้หยุดนิ่งกลางดวงธรรม จรดใจให้ถูก "กลาง" บริกรรม "สัม มา อะ ระ หัง" หรือ "หยุดในหยุด ๆๆ ใสในใส ๆๆ" เรื่อยไป องค์ธรรมกายจะเปล่งรัศมีและปาฏิหาริย์กายใหญ่ขึ้น

- ***วันหนึ่ง ๆ ต้องเดินวิชาอนุโลม-ปฏิโลมกายธรรมทั้ง ๔ กายธรรมนี้ ให้ได้สองครั้งต่อวัน คือก่อนนอนและหลังตื่นนอน คราวละ ๑๔ นาที จะทำให้ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานทุกเรื่อง***

การรักษากายธรรม

- เมื่อเห็นธรรมกายแล้ว ให้รักษาไว้จงดี วิธีรักษาคือ ทำใจหยุดและนิ่งกลางดวงธรรมในท้องธรรมกาย ให้เห็นธรรมกายขาวใสแจ่มจรัสรัศมีในทุกอิริยาบถ ทั้งอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ธรรมกายก็จะคุ้มครองรักษา (**ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี** ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม)

- ***แต่ถ้าไม่หมั่นนึก ไม่หมั่นดู ไม่หมั่นหยุด ไม่หมั่นนิ่ง การกระทำเช่นนี้ ถือว่าไม่บูชาธรรม ธรรมกายก็จะหาย ไม่เห็นอีกต่อไป เราก็หมดที่พึ่งทางใจ นับเป็นการสูญเสียอย่างใหญ่หลวงของชีวิต***

-ถ้าดวงธรรมใสสะอาด และองค์ธรรมกายจรัสแจ่มใส แปลว่าชีวิตของเราจะรุ่งเรืองเจริญก้าวหน้า แต่ถ้าดวงธรรมซูบซีดมัว ไม่ผ่องใส เป็นผลให้ธรรมกายไม่ใสด้วย บ่งถึงว่า ชีวิตเราจะเสื่อม ทำมาหากินไม่เจริญ จะมีอุปสรรค จะมีโรคภัยเบียดเบียน ฯลฯ

อานิสงส์ทันตาเห็นของการเห็นกายธรรม

๑. ทำให้เรียนหนังสือดีขึ้น ความทรงจำดีขึ้น

๒. ทำให้พ้นจากอุบัติเหตุทั้งปวง

๓. ทำให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ

๔. ทำให้มีปัญญาคมกล้า

๕. ทำให้ห่างจากอบายมุขและยาเสพติดทั้งปวง

อานิสงส์ของการเห็นธรรม

การเห็นธรรมนั้น แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ การเห็น***ดวงปฐมมรรค*** เพียงอย่างเดียว และการเห็น***ธรรมกาย***

ประโยชน์จากการเห็นดวงปฐมมรรคนั้นอย่างหนึ่ง และประโยชน์ของการเห็นธรรมกายนั้นอีกอย่างหนึ่ง

เราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากน้อยเพียงไร ***ย่อมขึ้นอยู่กับการเห็นของเราว่า เราเห็นเนืองๆ หรือเห็นกันชั่วครู่ ความต่างกันอยู่ตรงนี้***

ถ้าเราเห็นอย่างชัดเจน และเห็นได้เนือง ๆ ย่อมเกิดอานิสงส์มาก เกิดประโยชน์มาก ในทางกลับกัน หากเราเห็นเลือนลางและเห็นได้ไม่นาน ย่อมได้ประโยชน์น้อย เกิดอานิสงส์น้อยลงไป

ก. อานิสงส์และประโยชน์ของการเห็นดวงปฐมมรรค

อย่างน้อย อานิสงส์และประโยชน์จากการเห็นดวงปฐมมรรค มี ๑๘ ประการคือ

(๑.) มีใจเป็นหิริโอตตัปปะ โดยที่ไม่ทราบว่าหิริโอตตัปปะ คืออะไร

(๒.) เปลี่ยนสภาพใจจากแข็งกระด้างเป็นอ่อนโยน จากใจบาปเป็นใจเมตตากรุณา

(๓.) หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ฝันเห็นแต่สิ่งมิ่งมงคล

(๔.) ปราศจากโรคภัย แคล้วคลาดจากอุบัติเหตุ

(๕.) พ้นจากไฟพิษ และคมศาสตรา

(๖.) เทวดาย่อมคุ้มครอง

(๗.) เป็นที่รักของมนุษย์และอมนุษย์

(๘.) ตายแล้วไปสู่สวรรค์ (ไม่หลงตาย)

(๙.) สุขภาพจิตดี

(๑๐.) ใบหน้าผ่องใส

(๑๑.) ไม่แก่เกินวัย

(๑๒.) ความจำดี

(๑๓.) ตัดสินใจถูกต้อง ความคิดมีเหตุผล

(๑๔.) ไม่ฟุ้งซ่าน มีสติ

(๑๕.) ปกครองตัวเองได้ ไม่หมดอาลัยในชีวิต

(๑๖.) ทำกุศลขึ้น บุญไม่เสื่อม

(๑๗.) บริหารงานไม่เหนื่อย แม้เหนื่อยก็สดชื่นคืนสภาพเดิมอย่างเร็ว

(๑๘.) เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความคิดทันสมัย

ข. อานิสงส์และประโยชน์ของการเห็นธรรมกาย

อย่างน้อย อานิสงส์และประโยชน์จากการเห็นธรรมกาย มี ๑๙ ประการ คือ

(๑.) ปราศจากทุกข์ ภัย โรค

(๒.) เป็นผู้ช่วยตัวเอง ทำตนให้หมดเวรหนีเวร

(๓.) เป็นผู้ไม่ก่อหนี้ ไม่สร้างเวรให้แก่ตน

(๔.) ชื่อว่าบำเพ็ญตบะ เผาผลาญกิเลสให้หมดไปจากใจตน

(๕.) เป็นการยกสภาพใจ สู่ความเป็นอารยะ

(๖.) เป็นผู้มีใจเป็นพระ เป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย

(๗.) รู้ทางเดินของพระอริยเจ้า ตามหลักมรรค ๘ ชื่อว่าเจริญรอยตามยุคลบาท

(๘.) เป็นผู้ตื่นแล้ว เบิกบานแล้ว

(๙.) เป็นผู้ใกล้ตถาคต

(๑๐.) เป็นผู้มีมงคล แม้เห็นสมณะก็เป็นมงคลอยู่แล้ว แต่เห็นธรรมกายเป็นมงคลร้อยเท่าพันทวี

(๑๑.) เป็นการทำตนให้หมดชาติ หมดภพ พ้นจากเวียนว่ายตายเกิดเข้าไปทุกที

(๑๒.) เป็นผู้เข้าถึงโมกขธรรม

(๑๓.) เป็นหน่อเนื้อพุทธางกูร ดำเนินชีวิตเยี่ยงโพธิสัตว์

(๑๔.) เป็นสุคโต คือมาดีไปดีทุกชาติ ไม่ไปอบายภูมิเลย

(๑๕.) เป็นผู้เห็นแดนเกษม แจ้งนิพพาน ได้มรรค ได้ผล ได้นิพพาน

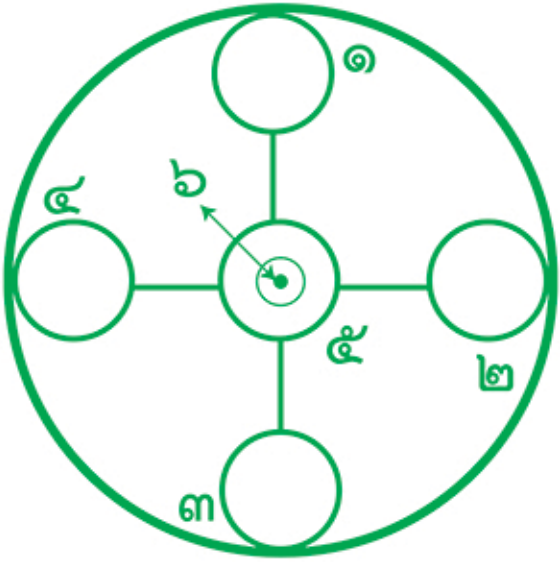
(๑๖.) เป็นผู้สืบศาสนา เป็นทนายแทนพระศาสนา

(๑๗.) เป็นที่พึ่งของศาสนา ไม่เป็นหนี้ศาสนา

(๑๘.) เป็นเนื้อนาบุญเขต เป็นเนื้อนาบุญของโลก เป็นทักขิไณยบุคคล

(๑๙.) ได้เห็นวิชชาที่พระพุทธเจ้าทรงเห็น และได้บรรลุธรรมอย่างที่ พระพุทธเจ้าทรงบรรลุ เช่นได้เห็นวิชชา ๓ คือปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ เป็นต้น

ธรรมกายท่านจริงต่อเรา
แต่เราจริงต่อพระองค์แค่ไหน
ถ้าเราจริงต่อพระองค์
เราต้องหยุดต้องนิ่ง
ให้เห็นพระองค์ใสแจ่มอยู่เสมอ
จึงจะชื่อว่า
จริงต่อพระองค์อย่างแท้จริง



๑. ด้านหน้า	ธาตุน้ำ
๒. ด้านขวา	ธาตุดิน
๓. ด้านหลัง	ธาตุไฟ
๔. ด้านซ้าย	ธาตุลม
๕. ศูนย์กลาง	อากาศธาตุ
๖. จุดศูนย์กลาง	วิญญาณธาตุ

ลักษณะของศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ดวงแก้วมณีโชติ

เป็นอุปกรณ์ใช้ในการเรียนการสอนวิชชาธรรมกาย
มีความจำเป็นต้องมีทุกสำนัก